



Què és la pressió arterial? El cor exerceix pressió sobre les artèries perquè aquestes condueixin la sang cap als diferents òrgans del cos humà. Aquesta acció és el que es coneix com a pressió arterial. La pressió màxima s'obté en cada contracció del cor i la mínima, amb cada relaxació. L'elevació dels nivells de pressió arterial de manera contínua o sostinguda, és el que es coneix com a **Hipertensió**.

➔ Quan s'és hipertens?:

- La pressió arterial normal està per sota de 120/80 mm Hg. Si la teva pressió arterial es troba **per sobre de 140/90 mm Hg, ets hipertens/a**. Recorda:
 - La hipertensió arterial **no produeix símptomes i pot passar inadvertida**.
 - És més freqüent a partir dels quaranta anys, encara que pot aparèixer a qualsevol edat.
 - Hi ha **predisposició familiar**, encara que es dona també en persones sense antecedents.



➔ Quins són els riscos per a la salut de la hipertensió?:

- La pressió arterial elevada comporta al fet que el cor, les artèries i els ronyons realitzin un sobre esforç addicional, la qual cosa **augmenta el risc de patir infarts cerebrals i de miocardi, insuficiència renal i insuficiència cardíaca**.
- Si la hipertensió arterial **s'acompanya d'obesitat, tabaquisme, hipercolesterolèmia o diabetis, el risc de patir infarts cerebrals o de miocardi es multiplica**.
- Si afecta les artèries de les cames, **causa dolor en caminar**.
- Si danya les artèries de la retina, **provoca alteracions en la visió**.
- En els homes **pot ser causa d'impotència**.

➔ Accions per a reduir la pressió arterial:



Controla el teu pes. El sobrepès és una causa d'hipertensió. Rebaixar-ho redueix la pressió arterial i disminueix el risc cardiovascular i de diabetis.



Realitza exercici físic regularment, augmenta la massa muscular i la capacitat d'esforç, ajuda a controlar el pes i aconsegueix disminuir el risc.



No fumis. El tabac augmenta la pressió arterial i la freqüència cardíaca. Deixar de fumar té uns efectes positius superiors a qualsevol medicació per a la hipertensió.



Limita el consum d'alcohol. El consum excessiu provoca l'increment de la pressió arterial i altres alteracions perjudicials al cor i altres òrgans.



Limita el consum de sal i aliments que la continguin. També és necessari que consumeixis fruites, verdures, llegums, fruita seca, pa i altres cereals.



Visita al teu metge i segueix el tractament farmacològic que et prescriu.